



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://BanuAtabay.com)

ETLER HAKKINDA

Otla beslenen kasaplık hayvanların etleri leziz olur.

Genç hayvanların etleri jelâtin gibi yapışkan olur.

Kart hayvanların etleri sert ve elyaflıdır.

Kümes hayvanlarının etlerine de (Beyaz et) ismi verilir.

Yenmeye elverişli av hayvanlarının etleri kuvvetli ve ağır olduklarından, sıhhati yerinde olanlar için muvafıktır.

Hafif midelilere gelmez. Bu etlerin renkleri de koyudur.

Siğir eti — Az tuzlu olduğundan, bazı hususî rejimlere uygundur.

Beyin — Dana ve koyun beyinleri gıda maddesi nisbetiyle, yumurta sarısına muadildir. Hastalıktan yeni kalkanlara (nekahet devrinde) bulunanlara ve asabî hastalıklara faydalıdır.

Soğuk et (Söğüş) — Bu da, sıcak et derecesinde kuvvetlidir. Lâkin, tuz vesair baharatla yemelidir.

Az pişmiş et (Saignante) — Barsaklara zararlıdır. Bu sebepten az ve ender yemelidir.

Beyaz etler ise, barsaklara daha mülâyimdir.

Siğir ve benzeri etler — Bedenen çalışanlara ve koyun eti ise fikren çalışanlara uygundur.

Kuzu eti — Çok hafif, hazmı kolay, lâkin biraz mülâyimdir. Kemiklerdeki ilikler ise kansızlara (= fakrüdde) ve benzerleri solgunlara yarar.

Dana eti, memuriyetleri başında, kalemlerden çıkmıyarak fikren çalışanlara daha uygundur.

Dana, koyun ve kuzu ciğerleri, çok besleyici, aynı zamanda kolay hazmedilir. Halbuki, siğir ciğeri ağır ve hazmı zordur. Koyun ve kuzu ciğerlerinin yenmesi, kansızlığa düşmüş olanlara en tesirli ilâçtır. Bunların, ızgara ve cızbızı yapılmalıdır. Tavası muvafık değildir. Karaciğer ızgara pirzolasına devam edenler çabuk kan zayıyatını telâfi ederler. Ve renkleri yerine gelip gülğünî olurlar.

Dana ve koyun böbrekleri pek hazımlı ve besleyicidir.

Paçalar, gıda itibarıyla çok kuvvetli olmakla beraber, hazımları güçtür.

Siğir dili — Bu da besleyicidir ve mideye ağırlık vermez.

Doktorlar, ancak (Pathologique) hallerde, yani bazı hususî zamanlarda, hastalarına çiğ et yemesini tavsiye ederler. Umumiyetle, etlerin ızgaraları tercih edilir. Bunların yaydıkları kokular da iştihayı çekerler.

Haşlama etler, kuvvetli besleyici maddelerini ve azot hassalarını kaybettiklerinden, hastalara yalnız et suları verilmelidir.

Füme (tütsülenmiş) et çok hafif olduğundan mide rahatsızlığına ve hazımsızlık çekenlere elverişlidir.

Konserve etlere gelince : Kati ihtiyaç görülmedikçe, konserve etlere iltifat edilmemelidir.

Fazla et yemek; doktorlukça da anlaşıldığına göre, damar sertliği ve romatizmaya sebep olmaktadır. Aynı zamanda kabız ve barsak rahatsızlıklarını getirmektedir.

Etler sıcaktan ve rutubetten çabuk bozulduklarından daima soğuk bir yerde ve buzdolaplarında muhafaza edilmelidir.

Etler, yaz mevsiminde bir gün, ilk ve sonbaharda 3 gün, kışın ise 5 gün, tazeliklerini muhafaza ederler.